

Puravikud juba korje ootel

Soodsate ilmastikutingimuste korral võib juba puravikke leida. Ka sellel suvel on puravikud metsa all täiesti olemas.

Tänapäeval hinnatakse puravikke söögiseentena nii välimuse, toitvuse kui ka maitseomaduste poolest. Eestis kasvab ligikaudu poolsada liiki puravikke, tõsi, paljud neist on väga haruldased ja korjajatele leidmis- ega söömisrõõmu ei paku. Peamiselt rändavad korvi kivi-, haava-, kase- ja sametpuravikud. Puravikukorjajate elu muudab lihtsamaks see, et nende ihaldusobjektidest on tuntavalt mürgine vaid saatana-kivipuravik, mis on aga Eestis suhteliselt haruldane.

Mitu puravikuliiki on mittesöödavad mõru maitse tõttu. Kõige sagedamini tekitab seenelistele pahandusi sapipuravik, mis eksikombel kivipuraviku pähe korjatuna rikub eriti kibeda maitse tõttu kogu seeneroa. Suurtes kogustes tarbituna on sapipuravikudki mürgised, kuid eriliselt mõru meki pärast keegi neid rohkelt süüa ei suuda. Viimasel ajal soovitatatakse piiri pidada ka tamme-kivipuraviku söömisega, mis tundliku seedimisega inimestel võib tervisehäireid põhjustada.

Lihne tunda

Kõiki puravikke iseloomustab suhteliselt lihakas ja massilt raske viljakeha. Puravike kübara alumisel küljel on käsnjas kiht, mille moodustavad torukesed. Et torukeste kiht eraldub kübarast suhteliselt hõlpsalt, siis on tavaks see puravike puhastamisel

eemaldada. Tegelikult on noortel puravikel torukeste kiht tihe ja kõva ning vägagi toitainerikas. Järelikult tasub noori puravikke süüa koos kübaraaluse kihiga. Vanematel seentel tuleks kübaraalune kiht enne toiduks tarvitamist siiski eemaldada.

Kindlasti ei tasu korjata väga vanu puravikke, vaatamata nende ahvatlevalt suurtele mõõtmetele. Tavaliselt on need ussitanud ja paljudel liikidel on viljakeha muutunud ebameeldivalt pehmeks ja limaseks. Arvestama peab sedagi, et vananenud seente biokeemiline koostis on oluliselt muutunud ja nendesse koguneb mitmesuguseid laguühendeid, näiteks karbamiidi. Mitmel puravikuliigil tumeneb viljaliha ensüümide ja õhuhapniku toimel pärast seda, kui seened on tükkideks lõigatud. Sellisel juhul on need seened ka toidus ja hoidistes tumedatoonilised. Toidu välimust see eripära mõjutab, maitseomadusi ja toiteväärtust aga mitte. Samas säilitavad paljud söögipuravikud ka töötlemisjärgsel heleda värvuse.

Hinnalised ja toitvad seened

Müügihinnalt on puravikud meil kasvatatest seentest kindlalt esiplaanil ja seda nii värskel kujul kui ka hoidistatult. Peale silmailu ja leidmisrõõmu on puravikud, võrreldes paljude teiste seentega, ka suhteliselt toitainerikkad. Puravikud on ühed valgurikkamad seened, mida meie metsadest korjata võib. Valguvaesem on nende sitke jalaosa, suhteliselt valgurohkem aga seenekübar. Mida vanem seen, seda vähem tema viljakehas valke on, sest suurem osa valkudest koondub eostesse.

Suhteliselt palju on puravike koostises süsivesikuid, kuid arvestama peab seda, et suurem osa neist on seedumatud (kitiin) ja toimivad

nii-öelda kiudainete rollis. Rasvade kogus on puravikes tagasihoidlik ja seda isegi teiste seentega võrreldes.

Kindlasti peab puravike söögiväärtuse puhul mainima ka mineraale (kaaliumi-, fosfori-, magneesiumi- ja väävliühendeid) ning mitmeid mikroelemente: rauda, mangaani, vaske, tsinki, joodi, seleeni. Vitamiinidest rääkides tuleb vesilahustuvatest mainida B-rühma esindajate olemasolu (B₁, B₂, B₃) ja rasv lahustuvatest vitamiini D eri vorme.

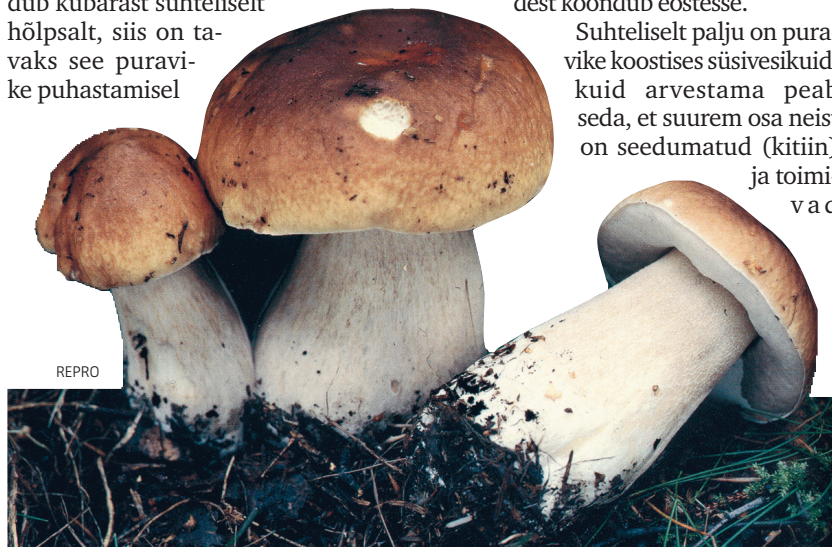
Vaatleks järgnevalt kivipuraviku biokeemilist koostist. Kõige rohkem on metsavärsketes kivipuravikes siiski vett 89–91%. Teistest põhitoidainete rühmadest on värsketes kivipuravikes ligi 5% ulatuses valke ja samaväärselt süsivesikuid, alla 0,5% rasvu ning ligi 1% ulatuses mineraalühendeid.

Veerikkuse tõttu säilib metsast toodud seenesaak üsna lühikest aega. Veeküllusel on teinegi mõju – värsked seened on lahja toit, sest sajamgrammine puravikukogus annab meile vaid mõnikümmend kilokalorit toiduenergiat. Tõsi, tavasöögina on see kalorienäit kindlasti kõrgem, sest praadimisel kasutatav toiduõli ja või lisavad energiarikkusesse oma panuse.

Kuidas toiduks valmistada?

Puravikke saab toiduks tarvitada mitmel viisil. Kõige olulisem tõde peitub selles, et need seened peale üksikerandite ei vaja keetmist, sest see muudab nad vintskeks ja libedaks. Puravikke võib praadida, küpsetada, hautada, grillida, marineerida, konserveerida omas mahlas, külmutada ja kuivatada. Kuivatatud puravikest võib jahvatamisel omakorda valmistada seenepulbrit. Võrreldes värskete seentega on kuivatatud puravikud oluliselt suurema toiteväärtusega. See on ka mõistetav, sest kuivatamisel on enamik veest seentest ära auranud ja toitained on kontsentreerunud.

Puravikele iseloomuliku seenelõhna eest vastutavad lenduvad alkoholid ja ketoonid. Meil on tava süüa puravikke eraldi toidukorrana, mujal maailmas kombineeritakse neid lisanditena vägagi mitme roa juurde. Mõlemal juhul on oluline, et puravike endi maitse toidus täiel määral maksvusele pääseks.



REPRO